

Táplálékok káliumtartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Kálium mg
Szója	1800
Dió	1710
Kakaópor	1600
Búzakorpa	1400
Bab, száraz	1310
Borsó, sárga	1210
Paradicsompüré	1160
Lencse	1150
Mák	1105
Pisztácia	1020
Petrezselyem zöldje	1000
Földimogyoró	920
Tökmag	920
Mandula	890
Füge, szárított	850
Napraforgómag	840
Búzacsíra	837
Szilva, aszalt	824
Mazsola	780
Élesztő, friss	650
Datolya, szárított	649
Kapor	647
Alma, szárított	622
Mogyoró	600
Ketchup	600
Vargánya	580
Csicsoriborsó	580
Szezámmag	570
Ham-let, búza	559
Gesztenye	553
Torma	550
Paraj (spenót)	526
Füstölt kolbász	510
Édeskömény	500
Szilvaíz	500
Csicsóka	480
Metélőhagyma	464
Füstölt sonka	452
Pasztinák	450
Tejcsokoládé	449
Sertéshús, comb, karaj	442
Étcsokoládé	434
Korpovit	427
Sonkaszalámi	426

Táplálékok káliumtartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Kálium mg
Csiperke	420
Bimbós kel	411
Csirkemell	400
Tyúkhús	400
Vaddisznóhús	400
Téliszalámi	400
Rebarbara	400
Kókuszreszelék	400
Szardínia, olajos	397
Banán	393
Sütőtök	383
Fokhagyma	380
Brokkoli	373
Sertésmáj	368
Turista felvágott	360
Sárgarépa	360
Borjúhús	350
Datolya	350
Endívia saláta	346
Karalábé	344
Marhahús, közepes zsírt.	342
Burgonya	340
Sóska	340
Zabpehely	335
Borjú-, marhamáj	332
Búzadara	330
Nyúlhús, házi	330
Karfiol	328
Fekete retek	322
Zellergumó	321
Fácánhús	320
Ribiszke, piros	316
Gépsonka	314
Harcsa	310
Ponty	310
Zabkorpá	308
Zöldborsó	304
Kukorica, csemege	300
Petrezselyemgyökér	298
Paradicsom	297
Graham-kenyér	295
Kivi	295
Kacsa, peccsenye	292
Gránátalma	290

Táplálékok káliumtartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Kálium mg
Káposzta, savanyított	288
Kelkáposzta	282
Kajszibarack	278
Citrom	275
Birkahús	270
Pulykahús, comb	270
Padlizsán	266
Cékla	260
Újhagyma	260
Retek, hónapos	255
Nyári szalámi	252
Csirkecomb	250
Párizsi, krinolin, szafaládé	250
Zalai, felvágott	250
Zöldbab	248
Hekk	240
Füge, friss	240
Olasz, Mortadella	236
Naspolya	231
Báránycsiga, sovány	230
Borjú-, marhanyelv	230
Cseresznye	229
Káposzta, fejes	227
Lecsókolbász	226
Fogas	225
Póréhagyma	225
Pacal	224
Fejes saláta	224
Szilva, vörös	221
Csirke, máj	218
Pomelo	216
Zöldpaprika	212
Busa	210
Mandarin	210
Sárgadinnye	210
Spárga	207
Őszibarack	205
Egres	203
Kínai kel	202
Tonhal	200
Cukkini	200
Mustár	200
Kenőmáj	195
Szőlő	192

Táplálékok káliumtartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Kálium mg
Laskagomba	190
Mangó	190
Birsalma	189
Szeder	189
Ribiszke, fekete	187
Óvári sajt	180
Köményes sajt	180
Grépfrút	180
Narancs	177
Vöröshagyma	175
Ananász	173
Köles, hántolt	170
Málna	170
Nektarin	170
Rozskenyér	169
Csipkebogyóíz	165
Abonett	164
Kétszersült, édes	164
Virslis	160
Tehéntej (zsírtart.: 1,5%)	160
Tehéntej (zsírtart.: 2,8%)	160
Joghurt, kefir	160
Görögdinnye	158
Karaván sajt	152
Rozsliszt	150
Félbarna kenyér	150
Edami	150
Ementáli, Pannónia sajt	150
Parmezán jellegű sajtok	150
Író	150
Szárzeller	150
Coca-Cola (1,0 deciliter)	150
Tejföl (zsírtart.: 20%)	148
Szamóca, földieper	147
Juhtúró, gomolya	146
Kalács, foszlós	145
Tejföl (zsírtart.: 12%)	144
Alma	144
Májas hurka	143
Uborka	141
Búza, teljes	140
Cornflakes	139
Zsemlemorzsa	138
Göcsei	134

Táplálékok káliumtartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Kálium mg
Sárgabarackíz	133
Disznósajt	130
Kávétejszín	130
Őszibarackbefőtt	130
Körte	126
Árpagyöngy	120
Szilvabefőtt	118
Fehér kenyér	117
Meggy	114
Meggybefőtt	114
Habtejszín	112
Rizsliszt	110
Camembert, Bakony	110
Trappista sajt	109
Búzaliszt, finomliszt, rétesliszt	108
Mackó sajt	104
Túra sajt	104
Rizs (fényezett, hántolt)	103
Száraltészta 2 tojásos	100
Száraltészta 4 tojásos	100
Vörösbor, száraz (1,0 deciliter)	100
Jégkrém	99
Tök, főző	98
Tojás 1 db	88
Fehérbor, félédes (1,0 deciliter)	88
Kifli 1 db (44 g)	82
Száraltészta durumlisztből	80
Vegyesíz	76
Háztartási keksz	73
Lajta sajt	67
Tojásfehérje 1 db	66
Körtebefőtt	66
Tehéntúró, félzsíros	65
Áfonya, fekete	65
Kukoricaliszt	60
Zsemle 1 db (54 g)	60
Kecsketej	50
Méz	47
Sör, világos (1,0 deciliter)	33
Tojássárgája 1 db	22
Zselatin	22
Majonéz	18
Búzakeményítő	16
Burgonyakeményítő	15

Táplálékok káliumtartalma csökkenő sorrendben

Táplálék 100 g	Kálium mg
Teavaj	15
Szalonna, füstölt	14
Rizskeményítő	8
Kukoricakeményítő	7
Kristálycukor	2
Libazsír	1
Sertészsír	1
Napraforgóolaj	0
Olivaolaj	0
Rama margarin	0